సాక్షి
శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు
ఆదివారం । 24 । మార్చి । 2024



సోమశిలలో 11.08 టీఎంసీలు

సోమశిల: సోమశిల జలాశయంలో శనివారం సాయంత్రానికి 11.08 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉంది. వివిధ కాలువలకు 1880 క్యూసెక్కులను విడుదల చేస్తున్నారు.



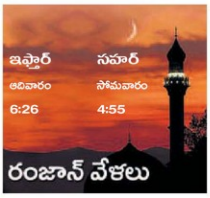
బంగారం ధరలు

24 క్యారెట్లు (10 గ్రాములు)	రూ.68,390
22 క్యారెట్ల ఆర్నమెంట్ (గ్రా)	రూ.6,142
మూడు శాతం జీఎస్టీతో	రూ.6,326
సవర (8 గ్రాములు)	రూ.50,608

గరిష్ఠం/కనిష్ఠం 35.2 /25.5

వాతావరణం

గాలిలో తేమ 61 శాతంగా శనివారం నమోదైంది. ఉష్ణోగ్రతల్లో ఆదివారం పెద్ద మార్పు ఉండబోదని వాతావరణ అధికారులు తెలిపారు.



ఇంటి నుంచే ఓటు

ఓటేయాలనే ఆసక్తి ఉన్నా, వయోభారంతో ఇల్లు కదల్లేని వారికి.. దివ్యాంగులకు ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేందుకు ఎన్నికల సంఘం అమూల్యమైన అవకాశాన్ని కల్పించింది. నూతనంగా ప్రవేశపెట్టిన ఓట్ ఫ్రం హోమ్ పద్ధతితో వీరు తమ ఓటు హక్కును ఇంటి నుంచే వినియోగించుకునే వెసులుబాటు ఏర్పడింది. దీంతో ఓటింగ్ శాతం పెరిగేందుకు ఆస్కారం కలిగింది.



85 ఏళ్లుపైబడిన వారు, దివ్యాంగులకు అవకాశం

- కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం నిర్ణయం
- ఓటింగ్ శాతం పెరిగే అవకాశం

నెల్లూరు సిటీ: సార్వత్రిక ఎన్నికలకు నగారా మోగింది. రాష్ట్రంలో మే 13న పోలింగ్ జరగనుంది. అసలే వేసవి.. ఆపై ఎండల తీవ్రతను సైతం లెక్కచేయక తమ అభిమాన పార్టీ విజయం కోసం ఓటర్లు పోలింగ్ కేంద్రాల వద్ద బారులుదీరుతారు. తమ ఓటు హక్కును వినియోగించుకోవాలనుకునే ఆసక్తి ఉన్నా.. వయోవృద్ధులు.. దివ్యాంగులకు ఇబ్బంది తప్పదు. వీరిని పోలింగ్ కేంద్రం వద్ద తీసుకెళ్లి ఓటు వేయించడం కొంత మేర కష్టమే. ఈ తరుణంలో వీరి పరిస్థితిని గమనించిన కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం ఈసారి కొత్తగా ఓట్ ఫ్రం హోమ్ పద్ధతికి రాష్ట్రంలో శ్రీకారం చుట్టింది.

వీరు అర్హులు..

ఓట్ ఫ్రం హోమ్ ద్వారా 85 ఏళ్ల వయస్సుపైబడిన వృద్ధులు, 40 శాతం కంటే ఎక్కువ వైకల్యం ఉన్న దివ్యాంగ ఓటర్లకు పోస్టల్ బ్యాలెట్లను మంజూరు చేయనున్నారు. వైకల్యం ఉన్న వారు సర్టిఫికెట్‌ను తప్పక సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. నామినేషన్ల పర్వం ప్రారంభానికి ముందే అర్హులకు ఫారం – డీని ఇళ్ల వద్దకే తీసుకొచ్చి అందజేస్తారు. నోటిఫికేషన్ విడుదలైన ఐదు రోజుల్లో వీటిని నింపి బీఎల్వోలకు సమర్పించాల్సి ఉంటుంది. అనంతరం వీటిని సంబంధిత రిటర్నింగ్ అధికారికి బీఎల్వోలు అందజేస్తారు.

ఓటింగ్ ఇలా..

పోలింగ్ కంటే ముందే హోం ఓటింగ్ ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించిన తేదీని జిల్లా ఎన్నికల అధికారి నిర్ణయిస్తారు. పోస్టల్ బ్యాలెట్లను ఇళ్ల వద్దకే తెచ్చి అందజేస్తారు. ఐదుగురు పోలింగ్ సిబ్బంది, వీడియోగ్రాఫర్, పోలీస్ సమక్షంలో బ్యాలెట్ బాక్సు, కంపార్ట్‌మెంట్‌తో సహా ఇంటి వద్దకే తీసుకొస్తారు.

ఎన్నికల విధుల్లో పాల్గొనే ప్రిసైడింగ్, అసిస్టెంట్ ప్రిసైడింగ్ అధికారులు, ఇతర పోలింగ్ సిబ్బంది సుమారు 30 వేలకుపైగా ఉండొచ్చని సమాచారం. గతంలో నిర్ణయించిన తేదీన వీరందరూ జిల్లా కేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ఫెసిలిటేషన్ సెంటర్లకు వచ్చి పోస్టల్ బ్యాలెట్లను తీసుకొని తమ ఓటును వినియోగించుకునేవారు. దీని వల్ల సమయం, నిధులు వృథా అవుతాయనే ఉద్దేశంతో జిల్లాలో ఈసారి ఆయా నియోజకవర్గ కేంద్రాల్లోనే పోలింగ్ సిబ్బందికి ఫెసిలిటేషన్ కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయనున్నారు. వీరే కాకుండా ఆర్టీసీ ఉద్యోగులు, ఇతర అత్యవసర విధులు నిర్వర్తించే శాఖల ఉద్యోగులకు పోస్టల్ బ్యాలెట్లను అందజేయనున్నారు. జైళ్లలో ఉండే రిమాండ్ ఖైదీలకూ వీటిని అందజేయాల్సి ఉంటుంది. సుమారు 55 వేలకుపైగా పోస్టల్ బ్యాలెట్లు అవసరమవుతాయని అంచనా.

జిల్లాలో ఇదీ లెక్క..

జిల్లాలో 19,11,393 మంది ఓటర్లు ఉన్నారు. వీరిలో దివ్యాంగ ఓటర్లు 17 వేలు.. 85 ఏళ్ల పైబడిన వృద్ధులు 11 వేల మంది ఉంటారని అంచనా. దరఖాస్తు చేసుకున్న వారందరికీ పోస్టల్ బ్యాలెట్లను జారీ చేయాల్సి ఉంటుంది. అయితే ఓట్ ఫ్రమ్ హోమ్ అనేది ఓటర్ల నిర్ణయానికే వదిలేస్తారు. ఎవరైనా దివ్యాంగులు, వృద్ధులు ఓటింగ్ కేంద్రాలకు వచ్చి ఓటేయొచ్చు.

మంచి అవకాశం కల్పించారు



ఎక్కడో ఉండే పోలింగ్ కేంద్రాలకు వెళ్లి ఓటు వేయడం దివ్యాంగులకు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. కేంద్ర ఎన్నికల సంఘం తీసుకొచ్చిన ఓట్ ఫ్రం హోమ్ విధానం ఎంతో ఊరటనిస్తోంది.
– జమీల, భగత్‌సింగ్ కాలనీ

ఎండలో వెళ్లాలంటే కష్టమే..



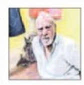
ఇప్పటికే ఎండలు అదరగొడుతున్నాయి. ఎన్నికల సమయంలో మరింత పెరుగుతాయి. ఈ మండుటెండలో నడిచి వెళ్లి ఓటేయాలంటే చాలా కష్టం. వయస్సు పైబడిన వారికి ఈ అవకాశం కల్పించడం చాలా సంతోషకరం. – రమణయ్య, కిసాన్‌నగర్

ఎంతో ఉపయోగం



వయస్సు పెరిగే కొద్దీ మంచానికే పరిమితం కావాల్సి ఉంటుంది. ఈ క్రమంలో పోలింగ్ కేంద్రం వరకు వెళ్లి ఓటేయాలంటే కష్టమే. ఇంటి నుంచే ఓటేయడం మాలాంటి వారికి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. – కనకమ్మ, ఉడ్‌హౌస్‌సంఘం

వాహనాల్లో కూడా వెళ్లలేం



ఈ వయస్సులో వాహనాల్లో వెళ్లాలన్నా కష్టమే. పోలింగ్ కేంద్రం వరకు వెళ్లే ఓపికా ఉండదు. ఇప్పుడు ఇంటి వద్దకే వచ్చి ఓటు తీసుకుంటారని తెలిసింది. ఇది జరిగితే చాలా సంతోషం.
– రామయ్య, ఉడ్‌హౌస్‌సంఘం

న్యూస్‌రీల్

సింహవాహనంపై రంగడి విహారం



నెల్లూరు(బృందావనం): నగరంలోని తల్పగిరి రంగనాథస్వామి దేవస్థానంలో నిర్వహిస్తున్న వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో సింహవాహనంపై స్వామివారు శనివారం విహరించారు. చంద్రప్రభ వాహనసేవను రాత్రి నిర్వహించారు. శ్రీవారు విశేషాలంకారంలో భక్తులను కటాక్షించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు అలరించాయి. రథోత్సవాన్ని బుధవారం నిర్వహించనున్న నేపథ్యంలో రథంపై కలశస్థాపన చేశారు.

బ్రహ్మోత్సవాల్లో నేడు

బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా పల్లకి ఉత్సవాన్ని ఆదివారం ఉదయం 8 గంటలకు, హనుమంతసేవను రాత్రి తొమ్మిదికి నిర్వహించనున్నామని ఈఓ వెంకటేశ్వర్లు తెలిపారు.

విద్యుత్ బిల్లులను యథావిధిగా చెల్లించొచ్చు

నెల్లూరు(వీఆర్సీసెంటర్): విద్యుత్ బిల్లులను ఆది, సోమవారాల్లో యథావిధిగా చెల్లించొచ్చని ఎస్పీడీసీఎల్ జిల్లా సర్కిల్ ఎస్‌ఈ విజయన్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. హోలీ సందర్భంగా సోమవారం సెలవైనా జిల్లాలోని అన్ని విద్యుత్ బిల్లుల వసూలు కేంద్రాలు యథాతథంగా పనిచేయనున్నాయని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు.

ఇసుక రీచ్‌లో ఆర్డీఓ తనిఖీలు



కల్యాణ మండప నిర్వాహకులకు సూచనలిస్తున్న ఆర్డీఓ మధులత

సంగం: స్థానిక ఇసుక రీచ్‌ను ఆత్మకూరు ఆర్డీఓ మధులత శనివారం తనిఖీ చేశారు. రీచ్‌లో పరిస్థితిని పరిశీలించారు. ఎన్నికల కోడ్ అమల్లో ఉన్న నేపథ్యంలో రీచ్‌లకు అనుమతుల్లేవని, ఇసుక తవ్వకాలను జరపరాదని సూచించారు. అనంతరం సంగంలోని తుంగా దయాకర్‌రెడ్డి కల్యాణ మండపాన్ని పరిశీలించారు. కోడ్ అమల్లో ఉన్న తరుణంలో కల్యాణ మండపాల్లో రాజకీయాలకు సంబంధించిన సమావేశాలను నిర్వహించరాదని సూచించారు. ఆర్‌ఐ రాజనారాయణ, మైనింగ్, ఎస్‌ఈబీ అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ వసతిగృహాన్ని సందర్శించిన జడ్జి



విద్యార్థులతో మాట్లాడుతున్న వాణి

నెల్లూరు(వేదాయపాళెం): కొండాయపాళెం గేట్ సెంటర్‌లోని సాంఘిక సంక్షేమ బాలుర వసతిగృహాన్ని జిల్లా న్యాయసేవాధికార సంస్థ కార్యదర్శి, సీనియర్ సివిల్ జడ్జి వాణి శనివారం సందర్శించారు. వసతిగృహ విద్యార్థులకు అందుతున్న సేవలు, వసతి, వైద్యం, తదితర సౌకర్యాలను అడిగి తెలుసుకున్నారు. విద్యార్థులు బస చేసే గదులు, వంటగదిని పరిశీలించారు. నెల్లూరు సహాయ సంక్షేమాధికారి హజరత్తయ్య, హాస్టల్ వెల్ఫేర్ ఆఫీసర్ శ్రీనివాసులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

అమరవీరులకు ఘన నివాళి



ఇందుకూరుపేట: మండలంలోని పల్లిపాడు పినాకినీ సత్యాగ్రహ గాంధీ ఆశ్రమంలో అమరవీరుల దినోత్సవాన్ని శనివారం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అమరవీరులు భగత్‌సింగ్, సుఖదేవ్, రాజ్‌గురు చిత్రపటాలకు పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం ఆశ్రమంలోని గాంధీ, స్థల దాత పొణకా కనకమ్మ విగ్రహాలకు పూలమాల వేశారు. ఆశ్రమ కో కన్వీనర్ నెల్లూరు రవీంద్రరెడ్డి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో మేనేజర్ మనోజ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జిల్లా అభివృద్ధికి ప్రత్యేక మేనిఫెస్టో

- వేమిరెడ్డికి వ్యాపారాలే జీవితం
- మాకు రాజకీయాలే ముఖ్యం
- వైఎస్సార్‌సీపీ నెల్లూరు పార్లమెంట్ అభ్యర్థి విజయసాయిరెడ్డి

కోవూరు: అభివృద్ధి, సంక్షేమానికి సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సమప్రాధాన్యమిచ్చారని.. జిల్లా అభివృద్ధికి ప్రత్యేక మేనిఫెస్టోను ప్రకటించి ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకెళ్తామని రాజ్యసభ సభ్యుడు, వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నెల్లూరు పార్లమెంట్ అభ్యర్థి వేణుంబాక విజయసాయిరెడ్డి పేర్కొన్నారు. బుచ్చిరెడ్డిపాళెం మండలంలోని పంచేడులో కోవూరు ఎమ్మెల్యే నల్లపరెడ్డి ప్రసన్నకుమార్‌రెడ్డితో కలిసి విజయసాయిరెడ్డి శనివారం పర్యటించారు. తొలుత జొన్నవాడలోని కామాక్షితాయి ఆలయంలో పూజలు చేశారు. అనంతరం పంచేడులో పార్టీ నేత సురేంద్రరెడ్డి నివాసంలో విలేకరుల సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. జిల్లాలో తాను జన్మించానని, తన విద్యాభ్యాసం సైతం నెల్లూరులోని జరిగిందని చెప్పారు. జిల్లాపై సంపూర్ణ అవగాహన ఉందని.. తనకు, ఎమ్మెల్యే ప్రసన్నకు రాజకీయాలే జీవితమని చెప్పారు. తారకరత్న మరణానంతరం చంద్రబాబు వచ్చారని, ఆ రోజు తాను పార్టీ మారుతున్నానని ప్రచారం చేశారని ఆరోపించారు.

ప్రజాభిమానాన్ని కొనలేరు

వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి ఇచ్చే డబ్బులకు కక్కుర్తిపడి కొందరు నేతలు పార్టీని వీడారని విమర్శించారు. నాయకులను కొనొచ్చని.. అయితే సీఎం జగన్‌మోహన్‌రెడ్డిని ఆరాధించే ప్రజలను కొనడం ఎవరితరం కాదని స్పష్టం చేశారు. అభివృద్ధి, సంక్షేమాన్ని కాంక్షించి తమ పార్టీకి ఓటేయాలని కోరారు.



మాట్లాడుతున్న విజయసాయిరెడ్డి, చిత్రంలో ప్రసన్నకుమార్‌రెడ్డి తదితరులు

ప్రతిపక్షాల ఆరోపణలు అర్థరహితం

జిల్లాలో అభివృద్ధి జరగలేదంటూ ప్రతిపక్షాలు ఆరోపణలు చేస్తున్నాయని, రామాయపట్నం, జువ్వలదిన్నె ఫిషింగ్ హార్బర్ అభివృద్ధి కాదా అని ప్రశ్నించారు. రానున్న రోజుల్లో మరింత మెరుగైన పాలనను అందిస్తామనే నమ్మకం ప్రజల్లో ఉందని చెప్పారు.

వేమిరెడ్డి ఎన్ని రోజులు జిల్లాలో ఉన్నారు..?

ఏడాదిలో జిల్లాలో ఎన్ని రోజులు వేమిరెడ్డి ఉన్నారో ప్రజలు తెలుసుకోవాలని కోరారు. ఇండోనేసియా, ఆఫ్రికా, దుబాయ్, ఢిల్లీ, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, చెన్నైలో వ్యాపారాల కోసం ఎన్నెన్ని రోజులున్నారో చెప్పాలన్నారు. వారంలో ఒక్క రోజైనా నెల్లూరులో ఉన్నారా అని ప్రశ్నించారు. తాను, ప్రసన్న ప్రజలకు నిరంతరం అందుబాటులో ఉంటామని చెప్పారు. తాను జన్మించిన తాళ్లపూడిని మోడల్ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దిన అంశాన్ని గుర్తుచేశారు. నెల్లూరు నగరం, పార్లమెంట్ పరిధిలోని అన్ని ప్రాంతాలను రాష్ట్రంలోనే నంబర్ వన్‌గా తీర్చిదిద్దుతామని ప్రకటించారు. స్పోర్ట్స్ కాంప్లెక్స్, ఔటర్ రింగ్ రోడ్డు, క్రికెట్ స్టేడియం తదితరాలను అభివృద్ధి చేయాలనేదే తన ఆశయమని తెలిపారు.

వేమిరెడ్డి రాజకీయ జీవితం సమాప్తం

ఈ ఎన్నికల అనంతరం వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి రాజకీయ జీవితం పరిసమాప్తమవుతుందని ఎమ్మెల్యే ప్రసన్నకుమార్‌రెడ్డి తెలిపారు. విజయసాయిరెడ్డిపై వేమిరెడ్డి వ్యాఖ్యలు హాస్యాస్పదమని విమర్శించారు. విలువలు, విశ్వసనీయత విజయసాయిరెడ్డికి సొంతమని, ఈ రెండూ వేమిరెడ్డికి ఉన్నాయా అని ప్రశ్నించారు. నెల్లూరు సిటీ స్థానాన్ని ముస్లిం మైనార్టీకి కేటాయించడాన్ని సహించలేని వేమిరెడ్డి.. రాజకీయ భిక్ష పెట్టిన జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికి ద్రోహం చేసి వెళ్లిపోయారని మండిపడ్డారు. ఎమ్మెల్యే అవుతాననే ప్రశాంతిరెడ్డి కలలు.. కల్లలుగానే మిగిలిపోతాయని పేర్కొన్నారు. ఎమ్మెల్సీ కల్యాణ్ చక్రవర్తి, జొన్నవాడ దేవస్థాన చైర్మన్ శ్రీనివాసరెడ్డి డీసీఎమ్మెస్ చైర్మన్ చలపతిరావు, డీఏఏబీ చైర్మన్ నిరంజన్‌బాబురెడ్డి, వవ్వేరు బ్యాంక్ చైర్మన్ మల్లికార్జున్‌రెడ్డి, బుచ్చిరెడ్డిపాళెం నగర పంచాయతీ చైర్‌పర్సన్ సుప్రజ, మురళి, పార్టీ మండల కన్వీనర్ సతీష్‌రెడ్డి, విజయ డయాగ్నొస్టిక్స్ సెంటర్ అధినేత ప్రసాద్‌రెడ్డి, అల్లాబక్షు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఉత్సాహంగా బైక్ ర్యాలీ

బుచ్చిరెడ్డిపాళెం రూరల్: వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ నెల్లూరు పార్లమెంట్ అభ్యర్థి విజయసాయిరెడ్డి, కోవూరు ఎమ్మెల్యేగా ప్రసన్నకుమార్‌రెడ్డిని భారీ మెజార్టీతో గెలిపించాలని కోరుతూ మండలంలో భారీ బైక్ ర్యాలీని నిర్వహించారు. దొడ్ల డెయిరీ నుంచి పంచేడు వరకు ర్యాలీ సాగింది. వీరికి ప్రజలు బ్రహ్మరథం పట్టారు. రాజ్యసభ సభ్యుడు బీద మస్తాన్‌రావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



ప్రణాళికాబద్ధంగా ఎన్నికల శిక్షణ తరగతులు

- రిటర్నింగ్ అధికారి వికాస్ మర్మత్

నెల్లూరు(బారకాసు): ఎన్నికల విధుల్లో పాల్గొనే సిబ్బందికి శిక్షణ తరగతులను ప్రణాళికాబద్ధంగా నిర్వహించాలని నెల్లూరు సిటీ నియోజకవర్గ రిటర్నింగ్ అధికారి, కమిషనర్ వికాస్ మర్మత్ సూచించారు. కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలోని కమాండ్ కంట్రోల్ సెంటర్‌లో మాస్టర్ ట్రెయినర్లకు శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని ఆర్వో నేతృత్వంలో జిల్లా ఎన్నికల ట్రెయినింగ్ స్పెషలాఫీసర్, స్వీప్ నోడల్ అధికారి బాపిరెడ్డి శనివారం నిర్వహించారు. పోలింగ్, సహాయక పోలింగ్ అధికారుల విధులను వివరించారు. డిస్ట్రిబ్యూషన్ కేంద్రాల్లో మెటీరియల్ పంపిణీ, పోలింగ్ కేంద్రాలకు తరలించడం, మాక్‌పోలింగ్, ఈవీఎంల సీలింగ్, ప్రతికూల పరిస్థితుల్లో ఈవీఎంల రీప్లేస్‌మెంట్, వీవీప్యాట్స్ ఏర్పాటు, పోలింగ్ కేంద్రాల్లో డిస్‌ప్లే బోర్డుల ఏర్పాటు తదితర అంశాలపై అవగాహన కల్పించారు. అనంతరం సెక్టోరల్ అధికారులు, పోలీస్ అధికారులకు శిక్షణ తరగతులను నిర్వహించి వారి విధి విధానాలను తెలియజేశారు.



మాట్లాడుతున్న వికాస్ మర్మత్

బహిరంగ సభలు, ర్యాలీలు, సమావేశాలకు అనుమతులు మంజూరు చేయడం, క్రమం తప్పకుండా పెట్రోలింగ్ నిర్వహించడం, అభ్యర్థులు వినియోగిస్తున్న కార్లు తదితర అంశాలపై ఎప్పటికప్పుడు నివేదికలను అందించడంపై అవగాహన కల్పించారు. సమావేశంలో నగర డీఎస్పీ శ్రీనివాసులురెడ్డి, కార్పొరేషన్ అదనపు కమిషనర్ శర్మద, ఏఆర్వోలు దేవీకుమారి, వెంకటరమణ, ఏఈఆర్వో వెంకటేశ్వరరావు, తహసీల్దార్ పద్మనాభుడు, టీపీఆర్వో ప్రసాద్, మేనేజర్ ఇనాయతుల్లా, ఎన్నికల టీటీలు స్వర్ణ, మాధవి, చక్రపాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

టీబీని నిర్మూలిద్దాం

నెల్లూరు(అర్బన్): టీబీని నిర్మూలిద్దామని డీఎంహెచ్‌ఓ పెంచలయ్య పేర్కొన్నారు. ప్రపంచ క్షయ నివారణ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని సంతపేటలోని వైద్య శాఖ కార్యాలయం నుంచి గుప్తా పార్కు వరకు అవగాహన ర్యాలీని ఆ శాఖ ఉద్యోగులు శనివారం నిర్వహించారు. ర్యాలీని ప్రారంభించిన అనంతరం ఆయన మాట్లాడారు. టీబీ వ్యాధి, లక్షణాలు, వైద్యం, జాగ్రత్తలు తదితర అంశాలపై అవగాహన పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. ఏడీఎంహెచ్‌ఓ, జిల్లా టీబీ నియంత్రణాధికారి ఖాదర్‌వలీ పాల్గొన్నారు.

భక్తజనసంద్రం.. బిలకూట క్షేత్రం

- నేత్రపర్వంగా తెప్పోత్సవం

బిట్రగుంట: ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన కొండబిట్రగుంట బిలకూట క్షేత్రం భక్తులతో శనివారం కిక్కిరిసింది. ప్రసన్న వెంకటేశ్వరస్వామి బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా గరుడవాహన సేవను నిర్వహించారు. ఈ క్రమంలో మొక్కులను చెల్లించుకునేందుకు జిల్లా నలుమూలల నుంచి భక్తులు విశేషంగా హాజరయ్యారు. సనాతన సంప్రదాయానికి కొనసాగింపుగా జలదంకి, కావలి, అల్లూరు, దగదర్తి తదితర మండలాలకు చెందిన భక్తులు ఎడ్లబండ్లు, ట్రాక్టర్లపై అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చారు. గరుడవాహనంపై స్వామివారిని దర్శించుకొని, పుష్కరిణి లో పుణ్యస్నానాలను ఆచరించారు. తలనీలాలను సమర్పించుకొని మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు. ఆలయ ఆవరణ, కొండదిగువన సామూహికంగా పొంగళ్లు పొంగించి ప్రసన్నుడికి నివేదించారు.



తెప్పపై విహరిస్తున్న ప్రసన్న వెంకటేశ్వరుడు

కనులపండువగా తెప్పోత్సవం

ప్రసన్న వెంకటేశ్వరస్వామి తెప్పోత్సవాన్ని పుష్కరిణిలో నిర్వహించారు. ఆలయ ప్రధానార్చకుల ఆధ్వర్యంలో మంగళవాయిద్యాలు, భక్తుల గోవింద నామస్మరణల నడుమ ఉభయదేవేరులు, స్వామివారిని కొండ దిగువన ఉన్న పుష్కరిణి వద్దకు తీసుకొచ్చారు. అప్పటికే వివిధ రకాల పుష్పాలు, పట్టుపీతాంబరాలతో సిద్ధం చేసిన తెప్పపై స్వామివారిని కొలువుదీర్చారు.

క్షయ రహిత సమాజం తప్పనిసరి

ఏటా పెరుగుతున్న కేసులు

- జిల్లాలో 15 వేల మందికి పైగా రోగులు
- ఏటా 80 మందికి పైగా మృతి
- నేడు క్షయ నివారణ దినోత్సవం



చికిత్స పొందుతున్న రోగులు

నెల్లూరు(అర్బన్): చాపకింద నీరులా క్షయ(టీబీ) కేసులు క్రమేపీ పెరుగుతున్నాయి. ఒక ఇంట్లో ఓ వ్యక్తికి టీబీ సోకితే ఆ ఇంటిపై ఆర్థిక భారం పడుతుంది. రోగికి పౌష్టికాహారంతోపాటు క్రమం తప్పకుండా మందులు వాడాలి. ఏమాత్రం అలక్ష్యం ప్రదర్శించినా మొండి టీబీగా మారి ప్రాణాలు కోల్పోతారు. ఈ విషయాలను పరిశీలించిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మార్చి 24వ తేదీని ప్రపంచ క్షయ నివారణ దినోత్సవంగా ప్రకటించి చైతన్య కార్యక్రమాలు చేపడుతోంది. అందులో భాగంగా క్షయ రహిత సమాజం కోసం ప్రభుత్వం విశేష కృషి చేస్తోంది. జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖ ఆధ్వర్యంలో గత పది రోజులుగా జిల్లాలో టీబీపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు.

అంటువ్యాధి

టీబీ అనేది అంటువ్యాధి. తుమ్మినా, దగ్గినా ఆ తుంపర్లు పక్క వారిపై పడితే అందులోని సూక్ష్మ జీవుల ద్వారా సులభంగా జబ్బు అంటుకుంటుంది. టీబీ ప్రధానంగా ఊపిరితిత్తులకు వస్తున్నప్పటికీ శరీరంలోని మిగతా భాగాలు సైతం టీబీకి గురవుతుంటాయి. జిల్లాలో 15 వేల మందికి పైగా క్షయ వ్యాధిగ్రస్తులున్నట్టు ఐఎంఏ లెక్కలను బట్టి తెలుస్తోంది. అనేక కేసులు అధికారికంగా రికార్డు కావడం లేదు. ఇలా జబ్బు సోకిన వారిలో ప్రతి సంవత్సరం 40 మంది వరకు మృత్యువాత పడుతున్నారని వైద్యశాఖ లెక్కలు చెబుతున్నప్పటికీ వాస్తవానికి 80 మందికి పైగా మృత్యువాత పడుతున్నారని డాక్టర్లు పేర్కొంటున్నారు. జిల్లాలోని గళ్ల పరీక్ష కేంద్రాలు, ట్రూనాట్ పరీక్ష కేంద్రాల ద్వారా పరీక్షలు నిర్వహించి రోగులను గుర్తించి చికిత్స అందిస్తున్నారు. టీబీకి క్రమం తప్పకుండా 6 నెలలు మందులు వాడితే తగ్గిపోతుంది. సక్రమంగా వాడకపోతే ముదిరిన టీబీగా మారుతోంది. వీరు 9 నెలలు మందులు వాడాలి. ఇంకా లెక్క చేయకుండా మందులు వాడకపోతే వారికి మొండి టీబీగా మారుతోంది. ఇలాంటి వారు 24 నెలలు మందులు వాడాలి. మొండి టీబీగా మారిన రోగులే ఎక్కువగా మృత్యువాతపడుతున్నారు.

జిల్లాలో..

గళ్ల పరీక్ష కేంద్రాలు	- 84
ట్రూనాట్ పరీక్ష కేంద్రాలు	- 25

ప్రధాన కారణాలు

టీబీ రావడానికి ప్రధాన కారణం మైకో బ్యాక్టీరియా ట్యుబర్‌క్లోసిస్ అనే సూక్ష్మజీవి. ఇది పౌష్టికాహార లోపంతో బాధపడుతూ బలహీనంగా ఉన్న వారికి, ఎయిడ్స్-హెచ్‌ఐవీ లాంటి జబ్బులతో బాధపడే వారికి, వ్యాధినిరోధక శక్తిని తగ్గించే స్టిరాయిడ్ లాంటి మందులు వాడిన వారికి ఎక్కువగా వస్తుంది. 2 వారాలకు మించి దగ్గు, జ్వరం, బరువు తగ్గిపోవడం, గళ్లలో రక్తపుచారలున్న వారిని టీబీ రోగులుగా అనుమానించి పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. జబ్బు రాకుండా ఉండాలంటే మంచి పరిసరాలు, పౌష్టికాహారం ఉండాలి. వ్యాధి సోకిన వారి నుంచి పక్కవారికి రాకుండా ఉండాలంటే మాస్కులు లాంటి వాటిని ధరించాలి. సోకిన వారు క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో టీబీ మందులు వాడాలి.

టీబీ నివారణకు ప్రభుత్వం కృషి

టీబీ సోకిన వారి రక్షణకు ప్రభుత్వం కృషి చేస్తోంది. ఖరీదైన మందులను నెలనెలా ఉచితంగా రోగికి అందేలా చేయడమే కాకుండా సక్రమంగా వినియోగించేలా చర్యలు తీసుకుంటున్నారు. సాధారణ టీబీ రోగికి 6 నెలలపాటు ప్రతి నెలా రూ.500 చొప్పున పౌష్టికాహారం కోసం ప్రభుత్వం అందిస్తోంది. తొలిసారిగా టీబీ కేసును గుర్తించిన ప్రైవేట్ డాక్టర్లకు సైతం ప్రోత్సాహం కింద రూ.500, చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత మరో రూ.500 అందజేస్తోంది. రోగికి డాట్ పద్ధతి ద్వారా మందులు మింగించినందుకు కార్యకర్తలకు డీఎస్‌టీబీ కింద రూ.1,000, డీఆర్‌టీబీ కింద రూ.5,000 పారితోషికం ఇస్తున్నారు. కెమిస్ట్, డ్రగ్గిస్టులు గుర్తిస్తే వారికి రూ.100 నగదును ప్రభుత్వం ప్రోత్సాహం కింద ఇస్తోంది.

తగిన జాగ్రత్తలతో దూరం చేయవచ్చు



రెండు వారాలుగా దగ్గుతున్న వారు, బరువు తగ్గిన వారు, తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా టీబీని రాకుండా అరికట్టవచ్చు.ఊపిరితిత్తుల క్షయకు సంబంధించి కఫం పరీక్షను చేయించుకోవాలి. ఛాతి ఎక్స్‌రే తీయించుకోవాలి. టీబీ ఉందని తేలితే మందులు క్రమం తప్పకుండా వినియోగించాలి.

– డాక్టర్ గౌరీనాథ్, పల్మనాలజిస్ట్, ఎనేల్ హాస్పిటల్

ఉచిత సేవలను వినియోగించుకోండి



టీబీ వ్యాధిని అరికట్టేందుకు ప్రభుత్వం పెద్ద ఎత్తున చర్యలు చేపడుతోంది. ఖరీదైన టీబీ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేస్తున్నాం. ఖరీదైన మందులను ఉచితంగా ఇస్తున్నాం. పౌష్టికాహారానికి రోగులకు నగదు అందిస్తున్నాం. అనుమానం ఉన్న వారు ఉచిత పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

– డాక్టర్ ఖాదర్‌వలి, జిల్లా టీబీ నియంత్రణాధికారి

వృద్ధురాలి దారుణ హత్య

- ఆలస్యంగా వెలుగులోకి..



లీలావతి (ఫైల్)

నెల్లూరు(క్రైమ్): ఒంటరిగా నివాసం ఉంటున్న ఓ వృద్ధురాలు దారుణ హత్యకు గురైంది. మృతదేహం కుళ్లి దుర్గంధం వెదజల్లుతుండడంతో శనివారం ఈ విషయం వెలుగులోకి వచ్చింది. పోలీసుల సమాచారం మేరకు.. స్థానిక అరవింద్‌నగర్‌లో వెంకటేశ్వర్లు కుటుంబం నివాసం ఉంటోంది. ఆయన ఇంట్లో గతేడాది డిసెంబర్ నుంచి లీలావతి (60) అద్దెకు ఉంటోంది. ఆమె ఒంటరిగా ఉంటూ స్థానికంగా వడ్డీ వ్యాపారం చేస్తోంది. అందరితో ఎంతో కలివిడిగా ఉండేది. తన కుమారుడు హైదరాబాద్‌లో ఉన్నాడని అందరికీ చెప్పింది. ఏమైందో ఏమో తెలియదు కానీ ఆమె నివాసం ఉంటున్న ఇంట్లో నుంచి శనివారం తీవ్ర దుర్గంధం రావడాన్ని స్థానికులు గమనించి చిన్నబజారు పోలీసులకు సమాచారం అందించారు. చిన్నబజారు ఇన్‌స్పెక్టర్ బి.అశోక్ కుమార్, ఎస్సై సైదులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని స్థానికుల సహకారంతో తలుపులు పగులగొట్టి లోనికి వెళ్లి చూడగా లీలావతి రక్తపుమడుగులో మృతిచెంది ఉంది. మృతదేహాన్ని పరిశీలించగా తలకు బలమైన గాయమై ఉండటాన్ని పోలీసులు గుర్తించారు. గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ఆమెను హత్య చేసి ఇంటికి తాళాలు వేసి వెళ్లినట్లు తెలుస్తోంది. ఘటనా స్థలంలో పోలీసులు గాలించగా మృతురాలికి చెందిన ఆధార్‌కార్డు లభించింది. అందులో లీలావతి వైఫ్ ఆఫ్ భాస్కర్‌రెడ్డి, నియర్ సత్యంషాపీ ట్రంకురోడ్డు అడ్రస్ ఉంది. పోలీసులు సదరు అడ్రస్‌కు వెళ్లి విచారించగా ఎలాంటి ఆధారాలు లభ్యం కాలేదు. దీంతో పోలీసులు స్థానికులను విచారించగా మంగళవారం ఆమెను చివరిసారిగా చూశామని అప్పటి నుంచి ఆమె కనిపించలేదని తెలిపారు. దీనినిబట్టి హత్య జరిగి నాలుగు రోజులై ఉండవచ్చని పోలీసులు భావిస్తున్నారు. మృతదేహాన్ని శవపరీక్ష నిమిత్తం జీజీహెచ్ మార్చురీకి తరలించి చిన్నబజారు పోలీసులు కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. హతురాలి బంధువులు, కుటుంబసభ్యుల వివరాల కోసం ఆరా తీస్తున్నారు.

మృతిపై ఎన్నో అనుమానాలు

లీలావతి మృతిపై పలు అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఒంటరిగా ఉన్న వృద్ధురాలిని చంపాల్సిన అవసరం ఎవరికి ఉంది? ఎవరైనా దుండగులు చోరీ చేసేందుకు వచ్చి హత్య చేసి పరారయ్యారా? వ్యక్తిగత విభేదాలా? మరే ఇతర కారణాలు ఉన్నాయా? అనే కోణాల్లో పోలీసులు విచారిస్తున్నారు. ఘటనా స్థలంతోపాటు పరిసర ప్రాంతాల్లోని సీసీపుటేజీలను పరిశీలిస్తున్నారు. మృతురాలి కుటుంబ వివరాలు తెలిసిన వారు 9440796305, 8074186436 నంబర్లకు తెలియజేయాలని పోలీసులు విజ్ఞప్తి చేశారు.

క్లుప్తంగా

డీసీపల్లిలో 468 పొగాకు బేళ్ల విక్రయం

మర్రిపాడు: మండలంలోని డీసీపల్లి పొగాకు బోర్డు వేలం కేంద్రంలో శనివారం 468 పొగాకు బేళ్లను విక్రయించినట్లు వేలం నిర్వహణాధికారి రాజశేఖర్ తెలిపారు. వేలానికి 752 బేళ్లు రాగా వాటిలో 468 బేళ్లను విక్రయించామన్నారు. మిగిలిన 262 బేళ్లను వివిధ కారణాలతో తిరస్కరించినట్లు తెలిపారు. వేలంలో 58,802 కిలోల పొగాకును విక్రయించగా, రూ.1,33,74,748 వ్యాపారం జరిగింది. గరిష్ట ధర కిలో ఒక్కింటికి రూ.230, కనిష్ట ధర రూ.220 లభించింది. మొత్తం మీద సగటు ధర రూ.227.45గా నమోదైంది. వేలంలో 16 కంపెనీల వ్యాపార ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

కిలో పొగాకు గరిష్ట ధర రూ.231

కలిగిరి: స్థానిక పొగాకు వేలం కేంద్రంలో శనివారం కిలో పొగాకుకు గరిష్ట ధర రూ.231 లభించింది. జనరల్ క్లస్టర్‌కు చెందిన రైతులు 570 పొగాకు బేళ్లను అమ్మకానికి తీసుకురాగా 513 కొనుగోలు చేశారు. 57 బేళ్లను వివిధ కారణాలతో తిరస్కరించారు. వేలం నిర్వహణాధికారి మహేష్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ కిలో పొగాకుకు కనిష్ట ధర రూ. 220 పలకగా, సరాసరి కిలో పొగాకుకు రూ.228.39 లభించిందని తెలిపారు. వేలంలో 13 కంపెనీల ప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

అందరి భవిష్యత్ కోసమే సంక్షేమ పథకాలు



మాట్లాడుతున్న మాజీ ఎంపీ మేకపాటి రాజమోహన్‌రెడ్డి

- మాజీ ఎంపీ మేకపాటి రాజమోహన్‌రెడ్డి

మర్రిపాడు: రాష్ట్ర ప్రజలందరి అభ్యున్నతే ధ్యేయంగా, ప్రతి ఒక్కరి ఉజ్వల భవిష్యత్ కోసం ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సంక్షేమ పథకాలను అమలు చేస్తున్నారని, రానున్న ఎన్నికల్లో ప్రజలంతా మళ్లీ ఆయనను ముఖ్యమంత్రిగా ఆశీర్వదించాలని నెల్లూరు మాజీ ఎంపీ మేకపాటి రాజమోహన్‌రెడ్డి కోరారు. శనివారం మర్రిపాడు మండలం కృష్ణాపురం, బెడుసుపల్లి గ్రామాల్లో ప్రజాప్రతినిధులు, ప్రజలతో కలిసి ఆయన రచ్చబండ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ గతంలో దివంగత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి అనేక సాగునీటి ప్రాజెక్టుల నిర్మాణాలకు శ్రీకారం చుట్టారని, ప్రస్తుతం ఆయన తనయుడు, సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి వాటన్నింటినీ పూర్తి చేస్తున్నారని తెలిపారు. వెలిగొండ ప్రాజెక్టు నిర్మాణం పూర్తయిందని, రానున్న రోజుల్లో ఈ ప్రాజెక్టు ద్వారా మన జిల్లాకు సాగునీరు అందుతుందని, అలాగే ఉదయగిరి, ఆత్మకూరు నియోజకవర్గాల కోసం హైలెవల్ కెనాల్ నిర్మాణం కూడా వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అతి త్వరలో పూర్తి చేస్తారని తెలిపారు. తద్వారా ఈ నియోజకవర్గాల్లో ప్రతి ఎకరాకు సాగునీరు అందుతుందన్నారు. 14 సంవత్సరాలు ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేసిన చంద్రబాబు ప్రజలు గుర్తుంచుకోదగ్గ ఒక్క సంక్షేమ పథకమైనా అమలు చేసినట్లు గుర్తుందా అని ప్రశ్నించారు. అధికారం కోసమే పొత్తులతో వస్తున్నారని, ఆయనను నమ్మవద్దని తెలిపారు. వైఎస్సార్‌సీపీ నెల్లూరు ఎంపీ అభ్యర్థిగా వి.విజయసాయిరెడ్డి మన ప్రాంతానికి రావడం శుభపరిణామమని, ఆయనతోపాటు ఆత్మకూరు ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థిగా మేకపాటి విక్రమ్‌రెడ్డి పోటీ చేస్తున్నారని, వీరికి మీ సహకారం అందిస్తే రానున్న రోజుల్లో మన జిల్లాను, మన నియోజకవర్గాన్ని ఎంతో అభివృద్ధి చేస్తారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్‌సీపీ మండల కన్వీనర్ బొర్రా సుబ్బిరెడ్డి, దుగ్గిరెడ్డి కృష్ణప్రసాద్‌రెడ్డి, భాస్కర్‌రెడ్డి, లక్ష్మీరెడ్డి, నారపరెడ్డి సుబ్బారెడ్డి, హజరత్‌రెడ్డి, రవీంద్రబాబు, రమేష్ పాల్గొన్నారు.

నెల్లూరు పౌల్ట్రీ అసోసియేషన్ ధరలు



బ్రాయిలర్ (లైవ్)	: 125
లేయర్ (లైవ్)	: 73
బ్రాయిలర్ చికెన్	: 224
బ్రాయిలర్ స్కిన్‌లెస్	: 250
లేయర్ చికెన్	: 125

పొదలకూరు నిమ్మధరలు (కిలో)



పెద్దవి	: రూ.65
సన్నవి	: రూ.60
పండ్లు	: రూ.20

ఘనంగా ఎమ్మెల్యే అనిల్ జన్మదిన వేడుకలు



కేక్ కట్ చేస్తున్న ఎండీ ఖలీల్‌అహ్మద్

నెల్లూరు(స్టోన్‌హౌస్‌పేట): నెల్లూరు నగర ఎమ్మెల్యే, నరసరావుపేట పార్లమెంట్ అభ్యర్థి డాక్టర్ పి.అనిల్‌కుమార్ జన్మదిన వేడుకలు నగరంలోని రాజన్నభవన్ వద్ద వైఎస్సార్‌సీపీ నెల్లూరు నగర ఎమ్మెల్యే అభ్యర్థి ఎండీ ఖలీల్ అహ్మద్ ఆధ్వర్యంలో ఘనంగా జరిగాయి. పార్టీ యువజన విభాగం నాయకుడు సాయికృష్ణ తదితరులు కేక్ కట్ చేసి సంబరాలు జరుపుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఖలీల్‌అహ్మద్ మాట్లాడుతూ ఎమ్మెల్యే అనిల్‌కుమార్ జన్మదినం సందర్భంగా రాజన్నభవన్‌లో వేడుకలు జరుపుకోవడం సంతోషంగా ఉందన్నారు. ఆయన మరెన్నో పుట్టినరోజులు జరుపుకోవాలని, ఉన్నత పదవులు పొందాలని ఆకాంక్షించారు. విద్యార్థి విభాగం జిల్లా అధ్యక్షుడు శ్రావణ్‌కుమార్ మాట్లాడుతూ తమకు ఏ కష్టం వచ్చినా ఎమ్మెల్యే అనిల్‌కుమార్ నేనున్నానంటూ అండగా నిలిచారని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో యువజన విభాగం నాయకులు కిషన్, మజ్జిగ జయకృష్ణారెడ్డి, సాయికృష్ణ, ఆనంద్, మైనారిటీ విభాగం రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షుడు హంజా హుస్సేనీ, నాయకులు మద్దినేని శ్రీధర్, వందవాశి రంగ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గడ్డి మందు తాగిన వ్యక్తి మృతి



మాల్యాద్రి మృతదేహం

సంగం: గడ్డి మందు తాగి ఓ వ్యక్తి మృత్యువాతపడిన ఘటన మండల కేంద్రమైన సంగంలో శుక్రవారం అర్ధరాత్రి జరగ్గా శనివారం వెలుగులోకి వచ్చింది. పోలీసుల వివరాల మేరకు సంగం వడ్డెరపాళేనికి చెందిన వి.మాల్యాద్రి (41) బేల్దారి పనులు చేసుకుంటూ జీవనం సాగిస్తున్నాడు. ఈ క్రమంలో ఏం జరిగిందో ఏమో తెలియదు కానీ నాలుగు రోజుల క్రితం నుంచి మాల్యాద్రి కనిపించలేదు. దీంతో కంగారుపడిన మాల్యాద్రి భార్య మంజుల సంగంతోపాటు పలుచోట్ల అతని కోసం వెతికారు. అయితే శుక్రవారం రాత్రి ఇంటికి వచ్చిన మాల్యాద్రి తాను గడ్డి మందు తాగానని, వైద్యశాలకు తరలించాలని భార్యకు చెప్పాడు. వెంటనే ఆమె 108 వాహనంలో మాల్యాద్రిని నెల్లూరులోని జీజీహెచ్‌కు తరలించింది. మాల్యాద్రి అక్కడ చికిత్సపొందుతూ అర్ధరాత్రి మృతిచెందాడు. దీంతో శనివారం వైద్యశాల అవుట్‌పోస్ట్ పోలీసుల సహకారంతో సంగం ఎస్సై నాగార్జునరెడ్డి మాల్యాద్రి మృతదేహానికి పోస్టుమార్టం నిర్వహించి అనంతరం కుటుంబసభ్యులకు అప్పగించారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు. మాల్యాద్రికి ఇద్దరు కుమారులు ఉన్నారు. అతని మృతితో కుటుంబసభ్యులు కన్నీరుమున్నీరుగా విలపించారు.



వైరల్

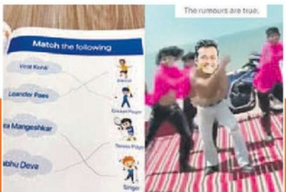
నా స్టూడెంట్ టీచర్ అయింది!

'ఎక్స్'లో రేవ్ అనే టీచర్ తన స్టూడెంట్ ఆలిషా గురించి చేసిన పోస్ట్ వైరల్ అయింది. స్కూల్ రోజుల్లో ఆలీషా అల్లరిపిల్ల. రేవ్ మాటల్లోనే చెప్పాలంటే రెబెల్. 'ఈ అమ్మాయి భవిష్యత్ ఎలా ఉండబోతుందో' అంటూ ఆలీషా గురించి బెంగపడేది రేవ్. కట్ చేస్తే... ఆలిషా ఇప్పుడు ముంబైలోని ఒక స్కూల్‌లో స్పెషల్ నీడ్స్ చిల్డ్రన్స్‌కు టీచర్. 'మొండిఘటం. ఏ పనీ చేయలేదు... అని నా గురించి రేవ్ టీచర్‌కు చెప్పేవారు. అయితే టీచర్ మాత్రం నన్ను ఎప్పుడూ ప్రేమగా చూసుకునేది. అలాంటి ప్రేమను స్పెషల్ నీడ్స్ చిల్డ్రన్స్‌కు పంచాలనుకుంటున్నాను' అంటుంది అలీషా.



ఈ హోలీ రంగులను హాయిగా తినవచ్చు!

ముంబైకి చెందిన ఇద్దరు సోదరుల ఇన్‌స్టాగ్రామ్ పోస్ట్ నెటిజనులను ఆకట్టుకుంటోంది. గౌరంగ్, సౌరభ్ అనే సోదరులు 'మాంక్స్ బూఫీ' బ్రాండ్‌పై 'అబీర్ హోలి కలర్స్' పేరుతో సహజ రంగులను మార్కెట్‌లోకి తీసుకువచ్చారు. పువ్వులు, మొక్కజొన్న పిండి... మొదలైన వాటితో భిల్ తెగ గిరిజనులు తయారు చేసిన ఈ రంగులను తినవచ్చు కూడా!



లియాండర్ పేస్... ప్రముఖ డ్యాన్సర్!

'ఎక్స్'యూజర్ పృథ్వీ తన చిన్నారి మేనకోడలు వర్క్‌బుక్ నుంచి పోస్ట్ చేసిన స్నాప్‌చాట్ నెట్‌లోకంలో నవ్వులు పూయిస్తోంది. ఈ వర్క్ బుక్‌లో'మ్యాచ్ ది ఫాలోయింగ్' శీర్షిక కింద ఎడమవైపు ప్రముఖుల పేరు, కుడివైపు ఆయా రంగాలకు సంబంధించిన బొమ్మలు ఇచ్చారు. ఏ వ్యక్తి ఏ రంగానికి చెందిన వారో జత చేయాలి. విరాట్ కోహ్లీ-క్రికెటర్, లతా మంగేష్కర్-సింగర్... ఇలా అన్నిటికీ కరెక్ట్‌గానే జత చేసింది ఆరు సంవత్సరాల చిన్నారి. అయితే లియాండర్ పేస్ దగ్గరే వచ్చింది పేచీ. ప్రభుదేవాతో పాటు లియాండర్ పేస్‌ను కూడా డ్యాన్సర్‌ని చేసింది. ఇది చూసి సరదాకారులు ఊరుకుంటారా ఏమిటి? మీమ్సే మీమ్స్!

వేడి వేడి ప్రెషర్ కుకర్ ఉండగా... ఐరన్ బాక్స్ దండగా

'లిమిటెడ్ రీసోర్స్ నుంచే కొత్త ఐడియాలు జనించునోయి' అని మరో సారి చెప్పడానికి ఈ వైరల్ వీడియో క్లిప్ సాక్ష్యం. కోల్‌కతాకు చెందిన మామితా చక్రవర్తి వేడి వేడి ప్రెషర్ కుక్కర్‌ను ఉపయోగించి షర్ట్‌ను ఐరన్ చేస్తున్న వీడియోను ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసింది. ట్విట్టర్‌లో రీపోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో రెండు లక్షల యాభై వేల వ్యూస్‌ను దాటింది.





లవ్ స్కానింగ్

ముంబైలోని మహాలక్ష్మీ రేస్‌కోర్స్ ప్రాంతంలో జరిగిన మ్యూజిక్ ప్రోగ్రామ్‌కు హాజరైన ఒక యువకుడి టీ షర్ట్ అందరి దృష్టిని ఆకర్షించింది. 22 సంవత్సరాల హార్థిక్ టీ షర్ట్ వెనకాల ఐ-క్యాచింగ్ మెసేజ్ 'ఫర్ సింగిల్ పీపుల్ వోన్లీ'తోపాటు క్యూ ఆర్ కూడా ఉంది. క్యూ ఆర్ కోడ్‌ను స్కాన్ చేస్తే నేరుగా అతడి టిండర్ ప్రొఫైల్‌లోకి తీసుకువెళుతుంది. హార్థిక్ డిజిటల్ ఫ్లర్టింగ్ అనేది టాకింగ్ పాయింట్ కావడమే కాదు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయింది

బయోపిక్

సినిమాలు పాత కథలను తవ్వి పోస్తున్నాయి.
చరిత్ర గతిని వెండి తెర మీద పునఃసృష్టిస్తున్నాయి.
స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ఎన్నో ఘట్టాలు. ఎందరో త్యాగమూర్తులు.
కాని పురుషుల బయోపిక్‌లు వచ్చినట్టుగా స్త్రీలవి రాలేదు.
తాజాగా విడుదలైన 'అయ్ వతన్ మేరే వతన్' సినిమా
నాటి వీర వనిత ఉషా మెహతా జీవితాన్ని చూపింది.
బ్రిటిష్‌కు వ్యతిరేకంగా సీక్రెట్ రేడియో నడిపిన ఉషా మెహతా ఎవరు?

వెండి తెర మీద రహస్య రేడియో


ఉషా మెహతా

'దిసీజ్ కాంగ్రెస్ రేడియో కాలింగ్ ఆన్ 42.34 మీటర్స్ సమ్‌వేర్ ఇన్ ఇండియా'... ఈ అనౌన్స్‌మెంట్ బ్రిటిష్ వారిని గడగడలాడించింది. మునికాళ్ల మీద పరిగెత్తిచ్చింది. ఒక బుల్లి రహస్య రేడియో స్టేషన్‌ని, దాని నిర్వాహకులను అరెస్ట్ చేయడానికి పిచ్చెక్కినట్టు తిరిగేలా చేసింది. మూడు నెలల పాటు బ్రిటిష్‌వారిని ముప్పుతిప్పలు పెట్టిన ఆ రేడియో నిర్వాహకురాలి పేరు ఉషా మెహతా.

గాంధీ పిలుపు విని...

ఉషా మెహతా గుజరాత్‌లోని సూరత్ సమీపంలో ఉన్న సారస్ అనే ఊళ్లో 1920లో జన్మించింది. ఐదేళ్ల వయసులో గాంధీజీని అహ్మదాబాద్‌లో చూసింది. 8 ఏళ్ల వయసులో వాళ్ల ఊరి దగ్గర గాంధీజీ చరఖా కార్యక్రమం నిర్వహిస్తే ఉషా పాల్గొని కొద్దిసేపు చరఖా తిప్పింది. బాల్యంలోనే గాంధీజీ మీద గొప్ప భక్తి పెంచుకున్న ఉషా 12 ఏళ్ల వయసులో తండ్రి వృత్తిరీత్యా బొంబాయికి మారడంతో తన దేశభక్తిని చాటుకునే అవకాశం పొందింది.

డూ ఆర్ డై

1942 ఆగస్టు 8న బొంబాయిలో గాంధీజీ క్విట్ ఇండియా పిలుపునిచ్చారు. 'డూ అర్ డై' లేదా 'కరో యా మరో' నినాదాలు మిన్నంటాయి. 'ఇక భారత ప్రజలు నాయకుల కోసం ఎదురు చూడొద్దు. ప్రజలే నాయకులు' అని గాంధీజీ పిలుపునిచ్చారు. 22 ఏళ్ల ఉషా మెహతా తన స్నేహితులైన విఠల్ దాస్ ఖాకడ్, చంద్ర కాంత్ ఝవేరీ, బాబూభాయ్ ఠక్కర్‌లతో కలిసి ఆ మీటింగ్‌కు వెళ్లింది. ఉత్తేజితురాలైంది. అప్పటికే స్వతంత్రోద్యమ వార్తల మీద బ్రిటిష్ ప్రభుత్వం నిషేధం విధించింది. ఉద్యమం ఉధృతం కావాలంటే రేడియో మాధ్యమం ద్వారా వార్తలు అందించాల్సిన అవసరం ఉందని ఉషా మెహతా తన స్నేహితులతో చెప్పింది. దేశం కోసం ఏ త్యాగానికైనా సిద్ధపడాలని పిలుపునిచ్చింది.


'అయ్ వతన్ మేరే వతన్'లో సారా అలీఖాన్

రహస్య కాంగ్రెస్ రేడియో

బ్రిటిష్ ప్రభుత్వంలో జడ్జిగా పని చేస్తున్న తండ్రి నివారించినా వినకుండా ఇంటి నుంచి వెళ్లిపోయిన ఉషా బొంబాయిలో షికాగో రేడియో ట్రాన్స్‌మిషన్‌ను చూస్తున్న మరో మిత్రుడు మోత్వాని సహాయంతో సొంత ట్రాన్స్‌మిటర్‌ను సంపాదించింది. మిత్రులతో ఒక ఫ్లాట్ అద్దెకు తీసుకుని రేడియో స్టేషన్‌గా మలిచింది. ఆగస్టు 27, 1942న మొదటి చరిత్రాత్మక ప్రసారాన్ని సొంత గొంతుతో చేసింది. 'దిసీజ్ కాంగ్రెస్ రేడియో 42.34 మీటర్స్ సమ్‌వేర్ ఇన్ ఇండియా'... అంటూ స్వాతంత్రోద్యమ వార్తలు వినిపించింది. ఆ క్షణం నుంచి ఆ రహస్య రేడియో కోసం బ్రిటిష్ అధికారులు, పోలీసులు కంటి మీద కునుకు లేకుండా వెతకసాగారు. ప్రసారాలు బొంబాయి నుంచే నిర్వహిస్తున్నా దేశంలో ఎక్కడి నుంచి అవుతున్నాయో తెలియక గింజుకున్నారు.

మూడు నెలలు

రహస్య రేడియో ప్రసారాలు మూడు నెలలు సాగాయి. కాని పరికరాలు సమకూర్చిన మోత్వాని లొంగిపోయి రేడియో స్టేషన్ చిరునామా చెప్పేశాడు. నవంబర్ 12, 1942న పోలీసులు దాడి చేసి ఉషా మెహతాను అరెస్ట్ చేశారు. ఆరు నెలల పాటు ఆమెను ఇంటరాగేట్ చేశారు. 4 ఏళ్ల జైలు శిక్ష పడింది. ఉషా ఏ మాత్రం జంకలేదు. 1946 నాటి మధ్యంతర ప్రభుత్వ హయాంలో మురార్జీ దేశాయ్ హోమ్ మినిస్టర్‌గా ఉండగా ఆమె విడుదల జరిగింది. కాని జైలు జీవితం ఆమె ఆరోగ్యాన్ని బాగా దెబ్బ తీసింది. బయటకు వచ్చాక ఆమె చదువు కొనసాగించి ముంబై యూనివర్సిటీలో ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేసి 1980లో రిటైర్ అయ్యింది. గాంధీజీ భావజాలాన్ని ప్రచారం చేస్తూ 2000 సంవత్సరంలో తుది శ్వాస విడిచింది.

ఉషా మెహతా జీవితం ఆధారంగా నిర్మించిన బయోపిక్ 'అయ్ వతన్ మేరే వతన్' అమేజాన్‌లో మార్చి 21న విడుదలైంది.

హెల్త్

వృత్తిపరమైన శబ్దాలు... వినికిడి సమస్యలు!

చెవులకు హెడ్‌ఫోన్స్ తగిలించుకుని... కళ్లను కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌కు అప్పగించి గంటలు గంటలు ఉద్యోగం చేసే వాళ్లను ఐటీ ఆఫీసుల్లో చూస్తుంటాం. పైకి స్టయిలిష్‌గా కనిపించినా దీర్ఘకాలంలో ఇలాంటి ఉద్యోగాలు వినికిడి శక్తిని దెబ్బతీస్తాయి. ప్రకంపనలు నేరుగా చెవుల్లోకి చొచ్చుకెళ్ళి కర్ణభేరిని తాకుతుండటం వల్ల వినికిడి వ్యవస్థ (ఆడిటరీ సిస్టమ్)కు హాని జరిగే అవకాశాలు ఎక్కువ. వృత్తిపరంగా వచ్చే ఈ వినికిడి సమస్యల నివారణ, దానిని అధిగమించడం ఎలా అనే దానిపై అవగాహన కోసం ఈ కథనం.

పని ప్రదేశమంటే పట్టణాలు, నగరాల్లో రకరకాల వస్తు తయారీ పరిశ్రమలు, గనుల తవ్వకం, భారీ యంత్రసామగ్రి, ఉపకరణాల చప్పుళ్లే కాదు... పల్లెల్లోని వ్యవసాయ పనుల్లోనూ మోటర్ల వాడకం... వంటివి శబ్దాలకు కారణమై దీర్ఘకాలంలో వినికిడి సమస్యలకు దారితీసేవి. దీనికి తోడు నిశ్శబ్దంగా ఉండే పని ప్రదేశంలోనూ హెడ్‌ఫోన్స్, ఇయర్‌ఫోన్స్ వాడకమూ పెరగడంతో వినికిడి సమస్యలు వచ్చే అవకాశాలూ పెరిగాయి.



మరికొన్ని అంశాలు...

- **శబ్దాల తీవ్రత :** శబ్దాల తీవ్రత 85 డెసిబుల్స్‌కు మించడం.
- **శబ్దాలకు ఎక్స్‌పోజ్ అయ్యే వ్యవధి :** శబ్దాలకు ఎంత ఎక్కువగా ఎక్స్‌పోజ్ అయితే వినికిడి సమస్యకు అంతగా అవకాశం ఎక్కువ.
- తమ ప్రమేయం లేకుండానే మరికొన్ని అంశాలు కూడా వృత్తిపరమైన వినికిడి సమస్యకు కారణమవుతాయి. ఉదాహరణకు జన్యుపరంగా వచ్చే సమస్యల తోపాటు వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ వినికిడి శక్తి తగ్గడం వంటివి


డాక్టర్ మోగంటి అశోక్ పృథ్వీరాజు,
కన్సల్టెంట్ ఈఎన్‌టీ సర్జన్

వృత్తిపరమైన వినికిడి సమస్యలు ప్రభావాలూ - పర్యవసానాలు

- **కమ్యూనికేషన్స్ కష్టం కావడం :** మాటలు అర్థంగాక కమ్యూనికేషన్‌కు అవరోధాలు ఏర్పడతాయి. ఫలితంగా చేయాల్సిన పనులు కుంటుపడతాయి.
- **వృత్తిపరమైన సామర్థ్యాలు తగ్గడం :** వినికిడి సమస్యలు పెరగడంతో వృత్తిపరమైన సామర్థ్య లోపాలు కనిపిస్తాయి.
- **భద్రతలో ముప్పు :** కొన్ని శబ్దాలు వినిపించకపోవడం లేదా కొన్ని హెచ్చరికలను వినలేకపోవడంతో పని ప్రదేశంలో ప్రమాదాలకు గురికావడం, గాయపడటం వంటి ముప్పు ఉంటుంది.
- **మానసికమైన దుష్ప్రభావాలు :** తమకు సరిగా వినిపించడం లేదన్న వాస్తవం చాలామందిని సామాజిక ఒంటరితనంలోకి నెడుతుంది, యాంగ్జైటీ, డిప్రెషన్‌కు లోనవుతారు.

నివారణ...

వినికిడి సమస్యలు రెండు రకాలు. మొదటిది తాత్కాలికం. రెండోది శాశ్వతం. తాత్కాలిక సమస్య తగ్గేందుకు అవకాశాలు ఎక్కువే అయినా ఒకసారి వినికిడి సమస్య ఏర్పడితే అది పూర్తిగా నయం కావడం కష్టం. శాశ్వత వినికిడి సమస్యకు దారితీసే అవకాశాలు ఎక్కువ. అందుకే నివారణకు ముందు నుంచే తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. అవి...

- **ఇంజనీరింగ్ కంట్రోల్స్‌తో :** శబ్దాలు తక్కువగా వచ్చేలాంటి యంత్రాల రూపకల్పన, ఆ మేరకు మార్పులు, సౌండ్‌ప్రూఫింగ్, మెటీరియల్ మార్చడం ద్వారా తక్కువ శబ్దాలు వచ్చే ఉపకరణాల తయారీ వంటి జాగ్రత్తలు పాటించడం.
- **వ్యక్తిగతమైన రక్షణ ఉపకరణాలు :** శబ్దాల విపరీతంగా వినిపించే చోట చెవులను రక్షించే కొన్ని సాధనాలు (ఉదాహరణకు ఇయర్ ప్లగ్స్ లాంటివి) వాడటం.
- **శిక్షణ – అవగాహనలు :** పెద్ద శబ్దాలతో చెవులు, వినికిడి విషయంలోనే గాక ఇతరత్రా ఆరోగ్య అంశాల్లో కలిగే చేటు వంటి అంశాలపై అవగాహన కల్పించడం, వాటి నివారణకు అవసరమైన చర్యల్లో శిక్షణ ఇవ్వడం, శబ్దాలను ఎలా నియంత్రించాలో తెలపడం, వినికిడి తగ్గినట్లుగా తెలుసుకునే లక్షణాలను గుర్తించడమెలా అన్న విషయంపై అవగాహన కల్పించడం, ఆ తర్వాత చేయాల్సిన పనులు, డాక్టర్లను కలవాల్సిందెప్పుడో తెలుసుకునేలా వివరించడం.

నిర్ధారణ పరీక్షలు...

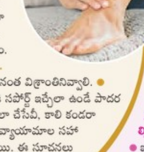
ఆడిటరీ పరీక్షలు అని పిలిచే కొన్ని రకాల వినికిడి సామర్థ్య పరీక్షలతో పాటు మరికొన్ని ఇతరత్రా సాధారణ ఆరోగ్య పరీక్షలు.

చికిత్స...

- తాత్కాలిక వినికిడి సమస్యలు కలిగినప్పుడు వెంటనే డాక్టర్‌ను కలిస్తే వారు తగిన చర్యలను సూచించి, పరిస్థితి మరింత దిగజారకుండా చేస్తారు.
- కొన్నిసార్లు కాక్లియాలో సమస్యలు వచ్చినప్పుడు (సడన్ హియరింగ్ లాస్ లేదా కాక్లియార్ మైక్రో సర్క్యులేషన్ డిస్టర్బెన్సెస్ వంటి కేసుల్లో) కొన్ని రకాల స్టెరాయిడ్స్ ద్వారా వినికిడిని మెరుగుపరచేందుకు ప్రయత్నిస్తారు.
- కొన్ని రకాల వినికిడి సమస్యలకు తగిన వినికిడి ఉపకరణాలను బాధితులకు తగిన ఫ్రీక్వెన్సీలో అమర్చడం ద్వారా సమస్యను చక్కదిద్దుతారు.
- మరికొన్ని రకాల వినికిడి సమస్యలకు చివరి పరిష్కారంగా శస్త్రచికిత్స కూడా అవసరం పడవచ్చు.

మెడి టిప్

పాదాల నొప్పి తగ్గడం ఎలా?



మడమ కింది భాగం నుంచి కాళ్ల వేళ్ల వద్ద ఉండే ఎముకల వరకు... మొత్తం పాదాన్నంతా 'ప్లాంటార్ ఫేషియా' అంటారు. అది ఎముకనూ, కండరాలనూ కలుపుతుంది. దీనికి సాగే గుణం ఎక్కువ. ఈ ఫేషియాకు గాయం తగిలినా లేదా వయసు పెరిగే కొద్దీ ఫేషియా సాగే గుణం తగ్గడం వల్ల పాదాల నొప్పి రావడం సాధారణం.

పాదాల నొప్పుల తగ్గడానికి కొన్ని సూచనలు...

- పాదంపై పడే భారాన్ని బాగా తగ్గించి, తగినంత విశ్రాంతినివ్వాలి.
- పాదం మధ్యలో ఒంపు తిరిగి ఉన్న భాగానికి సపోర్ట్ ఇచ్చేలా ఉండే పాదరక్షలను ఎంచుకోవాలి.
- ఫేషియాను సాగేలా చేసేవీ, కాలి కండరాలను బలపరిచేవీ అయిన కొన్ని రకాల వ్యాయామాల సహాయంతో పాదాల నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఈ సూచనలు పాటించాక కూడా నొప్పి తగ్గకపోతే అప్పుడు డాక్టర్‌ను తప్పక సంప్రదించాలి.

గర్భిణులు... వ్యాక్సిన్‌లు!

ప్రతి మహిళా గర్భం ధరించినప్పటినుంచి కొన్ని వ్యాక్సిన్లు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. మరికొన్ని గర్భవతి కాకముందే తీసుకోవాల్సినవీ ఉంటాయి. అలాగే గర్భవతులు అసలు తీసుకోకూడని వ్యాక్సిన్లు కూడా ఉండవచ్చు. అందుకే ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా ఉండేందుకు తీసుకోవాల్సిన వ్యాక్సిన్ల గురించి మహిళలకు... ముఖ్యంగా కుటుంబ సభ్యులకు అవగాహన ఉండాలి. సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రివెన్షన్ (సీడీసీ) మార్గదర్శకాల ప్రకారం... గర్భిణులూ - వారు తీసుకోవాల్సిన వ్యాక్సిన్లపై అవగాహన కోసం ఈ కథనం.

ముందే తీసుకోవలసిన వ్యాక్సిన్లు

ప్రెగ్నెన్సీకి ప్లాన్ చేసుకున్నప్పుడే మీజిల్స్, మంప్స్, రుబెల్లా, చికెన్ పాక్స్ వంటి వ్యాక్సిన్లను తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే గర్భం ధరించిన తర్వాత ఈ వ్యాక్సిన్లు తీసుకోవడం మంచిది కాదు. రొటీన్ వ్యాక్సినేషన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా మీజిల్స్, మంప్స్, రుబెల్లా (ఎమ్ఎమ్ఆర్) వంటి వ్యాక్సిన్‌లను చిన్నప్పుడు తాము తీసుకున్నారా లేదా అనే సందేహం ఉంటే ఆ విషయాన్ని డాక్టర్‌తో తప్పక చెప్పాలి. అప్పుడు ఒక రక్తపరీక్ష ద్వారా ఆ మహిళ ముందుగానే ఎమ్ఎమ్ఆర్ వ్యాక్సిన్ తీసుకొని ఉన్నారా, లేదా నిర్ధారణ చేసి అంతకుముందు తీసుకుని ఉండకపోతే ఇస్తారు.

- **గర్భిణికి వారిసెల్లా (చికెన్‌పాక్స్) వైరస్** వల్ల బిడ్డలో పుట్టుకతోనే కొన్ని సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఒక చిన్న రక్తపరీక్షతో గతంలోనే చికెన్‌పాక్స్ వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నారో లేదో తెలుసుకుని, తీసుకోకపోతే ప్రెగ్నెన్సీ ప్లానింగ్‌కు నెల రోజుల ముందే దాన్ని తీసుకోవడం మంచిది.
- **హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్:** హెచ్‌పీవీ అని పిలిచే ఈ వ్యాక్సిన్‌ను అమ్మాయిలు తమ పన్నెండేళ్ల వయసు నాటి నుంచి 45 ఏళ్ల వరకు ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. అయితే గర్భం దాల్చకముందే దీన్ని తీసుకోవాలి. గర్భంతో ఉన్నప్పుడు తీసుకోకూడదు. అవసరమైతే ఆ తర్వాత (అంటే ప్రెగ్నెన్సీ లేని టైమ్‌లో) తీసుకోవచ్చు.

ప్రతి గర్భిణీ తీసుకోవాల్సిన వ్యాక్సిన్‌లు...

- **ఇన్‌ఫ్లుయెంజా (ఫ్లూ) వ్యాక్సిన్:** మహిళలందరూ దీన్ని తీసుకోవాలి, గర్భవతులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. గర్భధారణ సమయంలో దీన్ని తీసుకోవడం వల్ల పిండంపై దుష్ప్రభావం పడుతుందా లేదా అనే దిశగా ఎటువంటి అధ్యయనాలు లేవు. అయితే గర్భం ధరించి ఉన్నప్పుడు తీసుకుంటే బిడ్డ పుట్టాక మొదటి ఆర్నెల్లపాటు చిన్నారికీ అది రక్షణ ఇస్తుంది. కాబట్టి నిర్భయంగా తీసుకోవచ్చు. ఫ్లూ వల్ల గర్భవతిలో చలి జ్వరం, కండరాల నొప్పులు, దగ్గు, గొంతు బొంగురు పోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.



- **టెటనస్, డిఫ్తీరియా, పెర్టుసిస్ (డీపీటీ) వ్యాక్సిన్ :** బాధితుల్లో ఒకవేళ టెటనస్ వచ్చినట్లయితే కండరాలు బిగుసుకు పోయినట్లుగా అయ్యి, అసాధారణంగా ప్రవర్తిస్తాయి. డిఫ్తీరియా వస్తే గొంతు లోపల వెనక భాగంలో ఒక మందపాటి పొరగా ఏర్పడి, శ్వాస సమస్యలకు కారణమవుతుంది. ఆగకుండా వచ్చే 'కోరింత దగ్గు' (పెర్టుసిస్) మహిళల్ని ఎంతో బాధిస్తుంది. అందుకే ఈ మూడు ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించుకోడానికి గర్భవతి విధిగా డీపీటీ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలి.

టీ డాప్ అంటూ సంక్షిప్తంగా పిలిచే ఈ వ్యాక్సిన్‌ను గర్భం ధరించిన ప్రతిసారీ... గర్భధారణ తర్వాత 20 వారాలప్పుడు తీసుకోవాలి. కుదరని పక్షంలో 27వ వారం నుంచి 36వ వారం మధ్యలోనూ తీసుకోవచ్చు.

హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్ : కాలేయానికి ఇన్‌ఫ్లమేషన్ (వాపు, మంట) కలగజేసే హెపటైటిస్ బి వైరస్ చాలా తీవ్రమైనది. అందుకే హెపటైటిస్ బిని నివారించడానికి ఇప్పుడు బిడ్డ చిన్నవయసులో ఉండగానే మూడు మోతాదుల హెపటైటిస్ బి ఇవ్వడం మొదలైంది. ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకుంటే గర్భస్థ శిశువుకు హాని జరిగినట్టు ఎటువంటి అధ్యయనాలూ లేవు కాబట్టి నిర్భయంగా ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవచ్చు.


డా. కావ్యప్రియ వజ్రాల,
కన్సల్టెంట్ ఆబ్‌స్టెట్రీషియన్ అండ్ గైనకాలజిస్ట్

కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ : కోవిడ్ వ్యాక్సిన్ ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు. ప్రెగ్నెన్సీ టైమ్‌లో తీసుకున్నా ఇబ్బంది లేదు.

రెస్పిరేటరీ సిన్సీషియల్ వైరల్ వ్యాక్సిన్: ఈ వ్యాక్సిన్‌ను కూడా 32 వారాల నుంచి 36 వారాల ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో తీసుకోవచ్చు.

కొందరికి మాత్రమే వాడాల్సిన వ్యాక్సిన్లు...

కొంతమంది గర్భవతులకు కొన్ని అంశాల్లో ముప్పును నివారించడానికి వారి పరిస్థితిని బట్టి వాళ్లు నిర్దిష్టంగా తీసుకోవాల్సిన వ్యాక్సిన్‌లు ఇవి...

న్యూమోకాకస్ వ్యాక్సిన్: న్యూమోకాక్సీ అనేది ఒక రకం బ్యాక్టీరియా. దీనివల్ల నిమోనియాతో పాటు మరెన్నో ఇన్ఫెక్షన్లు రావచ్చు. ఉదాహరణకు చెవి ఇన్ఫెక్షన్స్, మెనింజైటిస్ వంటివి. కొందరు హై రిస్క్ మహిళలకు న్యూమోకాకల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ సోకకుండా ఈ వ్యాక్సిన్ వాడాలి. వాస్తవానికి ఈ వ్యాక్సిన్‌ను గర్భధారణకు ముందే ఇవ్వడం మంచిది. అయితే... ఇది గర్భధారణ తర్వాత మొదటి మూడు త్రైమాసికాలలో ఎప్పుడైనా తీసుకోవచ్చు.

ఎల్లో ఫీవర్ వ్యాక్సిన్ : ఇది విదేశాలకు చెందిన దోమల ద్వారా వ్యాపించే ఒక రకం వైరల్ జ్వరం. దీని వల్ల కాలేయం, కిడ్నీలు దెబ్బతినడమే కాదు... ఒక్కోసారి తీవ్ర అంతర్గత రక్తస్రావంతో మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. ఈ వ్యాధి మన దేశంలో లేదు గానీ... గర్భధారణ సమయంలో వృత్తిపరంగా కొన్ని ఆఫ్రికా దేశాలకు వెళ్లాల్సిన మహిళలు తప్పనిసరిగా ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలి. ఇందుకోసం సాంక్రమిక వ్యాధుల (ఇన్ఫెక్షియస్ డిసీజెస్)కు చికిత్స చేసే నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో తీసుకోవడం మంచిది.

ఇవిగాక మరికొన్ని... ఇవేకాకుండా గర్భవతులు అవసరాన్ని బట్టి మరికొన్ని వ్యాక్సిన్లు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు కలరా, మెనింగోకోకస్, రేబీస్, జపనీస్ ఎన్‌కెఫలైటిస్, టైఫాయిడ్, హిమోఫీలస్ ఇన్‌ఫ్లుయెంజా బీ వంటి వ్యాక్సిన్లను... ఆయా మహిళల వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి... డాక్టర్ల సూచనలకు లోబడి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

గర్భిణికి ఇవ్వకూడని వ్యాక్సిన్

జీవించి ఉండే వైరస్‌తో తయారు చేసే వ్యాక్సిన్ అయిన జోస్టర్ వ్యాక్సిన్‌ను గర్భవతికి ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ఇవ్వకూడదు. మామూలుగా దీన్ని 50 ఏళ్లు, అంతకు పైబడిన లేదా గర్భధారణ వయసు మీరిన వారికే ఎక్కువగా సిఫార్సు చేస్తుంటారు.